

Outil de définition d'un objectif de qualité

Enseigné au Centre International du Coach

Positif

Qu'est-ce que je veux exactement ?

Si ton objectif est formulé négativement, reformule le positivement.

Exemple : « Je ne veux pas m'énerver » => « je veux rester calme »

Réalisable

Est-il matériellement possible de réaliser mon objectif ?

Écologique

Peut-il exister des conséquences négatives pour moi ou pour les autres ?

Contextuel

Où et quand je désire mettre en place mon objectif ?

Indicateurs

Qu'est-ce qui me permettra de savoir que j'ai atteint mon objectif ?

Qu'est-ce que je ressentirai ?

Spécifique au coaché

Est-ce que cet objectif dépend uniquement de moi ?